



Psikoborneo
Jurnal Ilmiah Psikologi
 Volume 8 No 3 | June 2020: 482-489
 DOI: 10.30872/psikoborneo

p-ISSN: 2477-2666
 e-ISSN: 2477-2674

Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi

Robby Hernanda

Department of Psychology, University Mulawarman Samarinda, Indonesia
 email: robbi.her@gmail.com

Article Info

Article history:

Received March 30, 2020

Revised April 30, 2020

Accepted Mei 30, 2020

Keywords:

Self control

Emotional stability

ABSTRACT

This study aims to determine whether or not there is a correlation between emotional stability and self control in patients at the Islamic Center Clinic in Samarinda. The studied population was 400 hypertension patients, whereas the sample was 80 patients. Purposive sampling was utilized in this study, as well as two measurement scales namely the self control scale and the emotional stability scale. The scales were modeled as Likert scales. The obtained data was analyzed with a product-moment correlation test in Statistical Package for Social Science (SPSS) version 24.00 for Windows. The result shows the existence of correlation between emotional stability and self control in hypertension patients at the Samarinda Islamic Center Clinic with a strong significance value of Emotional Stability to Self Control $F = 4,766$, $R^2 = 0,022$, and $p = 0,008$. Which means the higher a patient's emotional stability is, the higher his/her self control would be. On the contrary, the lower the emotional stability, the lower the self control would be.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stabilitas emosi dengan pengendalian diri di klinik islamic center samarinda. Populasi dalam penelitian ini adalah Pasien penyakit hipertensi di klinik islamic center samarinda. Adapun jumlah sampel dijadikan subjek penelitian sebanyak 80 pasien. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu purposive sampling. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala pengendalian diri, dan skala stabilitas emosi. Skala tersebut disusun dengan skala model likert. Teknik analisa data menggunakan uji korelasi product moment dengan bantuan program Statistical Package For Social Science (SPSS) versi 24.00. for windows. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan stabilitas emosi dan pengendalian diri pada pasien hipertensi di klinik islamic center samarinda dengan nilai signifikansi Stabilitas Emosi terhadap Pengendalian Diri memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan nilai $F = 4,766$, $R^2 = 0,022$, dan $p = 0,008$. Yang artinya semakin tinggi stabilitas emosi pasien maka tingkat pengendalian diri akan semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah stabilitas emosi maka semakin rendah pengendalian diri.

Kata kunci

Pengendalian diri
 Stabilitas emosi

PENDAHULUAN

Merasakan penyakit baik berat ataupun ringan bukanlah hal yang diinginkan oleh setiap orang, masing-masing Individu tentu mengharapkan dalam hidupnya keadaan yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Pertambahan penduduk yang sangat cepat menyebabkan meningkatnya segala kebutuhan, baik perorangan maupun kebutuhan sosial (Adriansyah, Sofia, & Rifayanti, 2016)

Melalui berbagai aktivitas atau bekerja tentu melibatkan fisik dan pikiran didalam aktifitas tersebut, terutama berhubungan dengan pekerjaan yang menuntut di dalamnya. Hal ini terkadang menjadikan seseorang sulit dalam menyeimbangkan pola hidup sehat. Hidup sehat dengan berolahraga saja tidaklah cukup namun juga didukung dengan banyak hal seperti mengkonsumsi makanan sehat, istirahat yang cukup sampai dengan mengelola pikiran (stres). Zaman sekarang berbagai macam penyakit telah banyak di derita orang, baik mereka yang usia muda ataupun yang lanjut usia, baik itu penyakit yang menular ataupun tidak menular. Penyakit yang tidak menular salah satunya adalah penyakit tekanan darah tinggi yang mulai banyak diderita orang. Hal tersebut tidak lepas dari gaya hidup yang di jalankan. Menurut Direktur Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan Kementerian Kesehatan oleh Prof. Tjandra Yoga Aditama melalui surat elektronik kepada pusat komunikasi publik menyebutkan sejumlah penyakit yang masih akan menjadi ancaman kesehatan masyarakat terutama pada penyakit tidak menular seperti Hipertensi, asma, Diabetes melitus, dan penyakit jantung, stroke serta kanker (depkes.go.id).

Menurut (Kompas, 2013). Melalui Badan kesehatan dunia (WHO)

memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar, dengan prediksi tahun 2025 mendatang sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi, Namun dari bermacam-macam penyakit tidak menular yang telah disebutkan di atas, penyakit hipertensi menjadi fokus permasalahan dalam penelitian ini. Penyakit hipertensi sangat erat kaitanya dengan penyebab utama dari gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Berdasarkan dari beberapa sumber data yang didapatkan bahwa Penyakit tekanan darah tinggi atau dikenal dengan istilah hipertensi telah membunuh 9,4 warga dunia setiap tahunnya.

Hal serupa juga terjadi di Amerika yakni sekitar 1 dari 5 orang berusia kurang dari 35 tahun menderita hipertensi. Tekanan darah atau hipertensi tidaklah menimbulkan gejala, sehingga banyak orang yang mengabaikan penyakit ini (kompas.com). Penelitian yang juga pernah dilakukan oleh National Institute of Health Amerika terhadap 14.000 orang berusia 24-32 tahun menemukan bahwa 19 % responden dari jumlah penduduknya menderita tekanan darah tinggi (kompas.com).

Menurut Najati, (2000) bahwa stabilitas emosi adalah tidak berlebihan dalam pengungkapan emosi, karena emosi yang diungkapkan secara berlebihan bisa membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia, Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan responnya secara emosional individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk bereaksi terhadap situasi tersebut.

Hasil survei terkait penyakit hipertensi di Klinik Islamic Center yang dilakukan peneliti pada 08 Maret 2020 sampai dengan menyebarkan kuesioner ke 60 pasien yang datang di Klinik Islamic Center. Adapun tujuan melakukan screening adalah untuk melihat fenomena penyakit hipertensi yang

terkenal di kalangan masyarakat itu sendiri, agar dapat mengurugi dan mencengah penyakit lainnya.

Menurut James A McCubbin, (2002), seorang Professor Psikologi dari Clemson University Amerika Serikat dan koleganya telah membuktikan bahwa penderita hipertensi cenderung mengalami penurunan kemampuan dalam mengenali emosi negatif seperti rasa marah, takut, sedih, dan ekspresi wajah.

Disini terlihat bagaimana faktor psikologis berperan besar dalam proses perkembangan penyakit seseorang. Kondisi psikologis seseorang yang sedang tidak normal atau berlebihan dapat memicu munculnya penyakit hipertensi. Setiap emosi negatif sangat kuat pengaruhnya bagi sistem imun tubuh seseorang (Al-firdaus, 2011).

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 22 november 2018 pukul 07.35 WIB di klinik *Islamic center* pada salah subjek pasien berinisial MR yang mengalami kondisi penyakit hipertensi ia mengatakan bahwa ada perubahan emosi yang dialaminya yang dirasakan ketika ia mengalami tekanan darah tinggi, hal itu sering dialami subjek ketika malam hari. Subjek tersebut mengaku lehernya terkadang sakit dan juga kepala pusing, biasanya kalau sudah banyak pikiran (stress) ngurusin anak dan pekerjaan, subjek hanya kedokter lalu diberi obat kemudian tidur-tiduran, tapi kalau lagi beraktivitas biasanya jarang hal seperti itu dialaminya lagi.

Gronroos (2006) stabilitas emosi mempengaruhi mendefinisikan pengendalian diri adalah suatu aktivitas atau serangkaian aktivitas yang bersifat tidak kasat mata (tidak dapat diraba) yang terjadi sebagai akibat adanya interaksi antara konsumen dengan karyawan atau hal-hal lain yang disediakan oleh perusahaan pemberi pelayanan yang dimaksudkan untuk memecahkan permasalahan

konsumen/pelanggan (dalam Ratminto dan Winarsih, 2006).

Menurut Mighwar (2010) Pengendalian diri adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri kemampuan untuk menekan atau merintangi impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negatif yang disebabkan karena respon yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar.

Menurut Calhoun (2005) mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang. Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat feed back atau timbal balik. Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri (Calhoun 2005).

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah pada penelitian ini yaitu, apakah terdapat

pengaruh pengendalian diri terhadap Stabilitas Emosi pada pasien hipertensi Klinik Islamic Center Samarinda?

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini yaitu, untuk mengetahui apakah terdapat pengendalian diri terhadap Stabilitas Emosi pada pasien hipertensi Klinik Islamic Center Samarinda.

Berdasarkan uraian teroris yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis awal dari penelitian ini yaitu, H1: Ada pengaruh pengendalian diri terhadap Stabilitas Emosi pada pasien hipertensi Klinik Islamic Center Samarinda, Ho: Tidak ada pengaruh pengendalian diri terhadap Stabilitas Emosi pada pasien hipertensi Klinik Islamic Center Samarinda.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yaitu metode yang menjaring data yang dilukiskan dalam bentuk angka menggunakan instrumen kuantitatif dengan desain penelitian kuantitatif (Wirawan, 2015).

Populasi dan Sampel

Pengambilan subjek menggunakan teknik purposive sampling. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah Pasien

penyakit hipertensi di klinik islamic center Samarinda yang berjumlah 80 sampel.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi. Selain sebagai alat ukur, skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari berbagai bentuk instrument pengumpulan data yang lain seperti angket, daftar isian, inventori, dan lain-lainnya (Azwar, 2013).

Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui seberapa besar hubungan dan kemampuan prediksi satu variabel bebas (Pengendalian Diri) terhadap variabel terikat (Stabilitas Emosi). Menurut Hadi (2004) analisis regresi digunakan untuk mencari korelasi antara satu variabel bebas (X) atau lebih dengan sebutan variabel terikat (Y). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, linieritas, multikolinearitas, heterokedasitas dan autokorelasi. Keseluruhan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik dengan program komputer SPSS (*Statistical Package For Social Sciences*) versi 24.00. for windows.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Asumsi: Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Koimogrov-Smirnof Z	P	Keterangan
Pengendalian Diri	0.082	0.200	Normal
Stabilitas Emosi	0.075	0.200	Normal

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil sebaran data variabel pengendalian diri menghasilkan nilai Z= 0.082 dan p= 0.200. Hasil uji normalitas berdasarkan kaidah

menunjukkan bahwa sebaran butir-butir pengendalian diri adalah normal. Sebaran data variabel stabilitas emosi menghasilkan nilai Z= 0.075 dan p= 0.200. Hasil uji

normalitas berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran butir-butir stabilitas emosi adalah normal.

Hasil Uji Asumsi: Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F Hitung	F Tabel	p	Keterangan
Pengendalian Diri - Stabilitas Emosi	1.193	1.05	0.289	Linear

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil bahwa hasil analisis uji asumsi linearitas antara variabel Pengendalian Diri dengan Stabilitas Emosi menunjukkan nilai F hitung < F tabel yang artinya terdapat hubungan

antara orientasi masa depan dengan harga diri yang mempunyai nilai *deviant from linierity* yaitu $F = 1.193$ dan $P = 0.289 > 0.05$ yang berarti hubungannya dinyatakan linear.

Hasil Uji Multikolinieritas

Tabel 3. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Pengendalian Diri – Stabilitas Emosi	0.918	1.000	Unmultikol

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa nilai *koefisiensi tolerance* variabel pengendalian diri terhadap stabilitas emosi sebesar 0.918 atau kurang

dari 1 dan nilai *variance inflation factor* (VIF) variabel sebesar 1,000 atau kurang dari 5 sehingga pada model regresi yang digunakan tidak terjadi multikolinieritas.

Hasil Uji Homoskedastisitas

Tabel 4. Hasil Uji Homoskedastisitas

Variabel	T Hitung	T tabel	P	Keterangan
Stabilitas Emosi	-1.116	1.991	0.268	Homoskedastik

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan bahwa dari pengujian dengan metode Glejser dari variabel Stabilitas Emositerhadap absolute residual (abres1)

diperoleh nilai koefisien t hitung $(-1.116) < t$ tabel (1,991) dan nilai p (0.268) > 0.05 maka data dinyatakan homokedastisitas.

Hasil Uji Hipotesis

Uji Analisis Regresi Model Penuh

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F Hitung	F Tabel	R ²	P
Pengendalian Diri (X) Stabilitas Emosi (Y)	4.766	3.97	0.022	0.008

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan F hitung > F tabel dan $p < 0.05$ yang artinya

bahwa stabilitas emosi terhadap pengendalian diri memiliki hubungan yang

sangat signifikan dengan nilai $F = 4.766$, $R^2 = 0.022$, dan $p = 0.008$. Hal tersebut bermakna

bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Stabilitas Emosi (Y) Pengendalian Diri (X)	0.349	3.329	1.991	0.000

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa $t_{hitung} 3,329 > t_{tabel} 1,991$ dan $p < 0,00$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara stabilitas emosi dengan pengendalian diri.

PEMBAHASAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa Stabilitas Emosi berpengaruh secara signifikan Dengan Pengendalian Diri pada klinik *islamic center Samarinda* dibuktikan oleh hasil uji analisis regresi secara penuh dengan nilai $F = 4,766$, $R^2 = 0.022$, dan $p = 0.008$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah diterima. Kontribusi pengaruh (R^2) Stabilitas Emosi dengan Pengendalian Diri adalah sebesar 0,784, hal ini menunjukkan bahwa 70,7 persen dari variabel pengendalian diri dapat dijelaskan oleh stabilitas emosi, dari hasil diatas dapat dilihat bahwasanya stabilitas emosi berpengaruh sangat kuat pada pengendalian diri. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah H_1 diterima dan H_0 ditolak. artinya semakin tinggi stabilitas emosi yang dimiliki pasien maka akan semakin tinggi pengendalian diri pasien di klinik *islamic center Samarinda*, memiliki pandangan terhadap dirinya sendiri baik bersifat positif ataupun negatif serta pasien melakukan stabilitas emosi yang tinggi dikarinkan pelayanan klinik yang kurang baik, tapi untuknya pihak kilinik memiliki cari yang baik untuk menenangkan emosi atau stabilitas pasien yang datang ke *klinik islamic center Samarinda*.

Sedangkan pasien yang datang di dominasi berusia 40 tahun sebanyak 55% lalu di ikutin pasien berusia 20 tahun sebanyak 45%, sedangkan berdasarkan karakteristik jenis kelamin di dominasi pada subjek laki-laki berjumlah 65,9% sedangkan subjek pada perempuan sebanyak 34,1%, berdasarkan keterangan di atas di klinik *islamic center Samarinda* terutama pada pasien hipertensi memiliki harapan lebih untuk bisa membuat penyakin itu sendiri tenang dalam diri mereka agar emosi mereka bisa stabil dan lebih baik. Menurut Sharma (2006) menjelaskan bahwa, kestabilan emosi berarti kondisi yang benar benar kokoh, tidak mudah berbalik atau terganggu, meiliki keseimbangan yang baik dan mampu menghadapi segala sesuatu dengan kondisi emosi yang tetap atau sama. Menurut Smitsons (2005) menyatakan bawah kestabilan emosi merupakan proses dimana kepribadian secara berkesinambungan berusaha mencapai kondisi emosi yang sehat dan selaras dalam jiwa dan raga.

Penjelasan diatas didasarkan dari hasil wawancara yang dilakukan kepada MR tanggal 22 november 2018 pukul 07.35 WIB di klinik *Islamic center* pada salah seorang pasien berinisial MR yang mengalami kondisi penyakit hipertensi mengatakan bahwa ada perubahan emosi yang saya rasakan ketika saya mengalami tekanan darah tinggi kurang tahu kapan, seringnya saya mengalami ketika malam hari, leher saya terkadang sakit dan juga kepala pusing, biasanya kalau sudah banyak pikiran (stress)

ngurusin anak dan pekerjaan, saya hanya kedokter lalu diberi obat kemudian tidur-tiduran, tapi kalau lagi beraktivitas biasanya jarang kena.

Penjelasan di atas sejalan dengan yang disampaikan Gronroos, (2006) stabilitas emosi mempengaruhi mendefinisikan pengendalian diri adalah suatu aktivitas atau serangkaian aktivitas yang bersifat tidak kasat mata (tidak dapat diraba) yang terjadi sebagai akibat adanya interaksi antara konsumen dengan karyawan atau hal-hal lain yang disediakan oleh perusahaan pemberi pelayanan yang dimaksudkan untuk memecahkan permasalahan konsumen/pelanggan (dalam Ratminto dan Winarsih, 2006).

Pada hasil analisis regresi secara bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stabilitas emosi dengan pengendalian diri dengan nilai $\beta = 0,349$, $t = 3,329$, dan $p = 0.000$. Hal tersebut menjadi dasar diterimanya hipotesis penelitian ini yaitu: H1: ada pengaruh antara stabilitas emosi dengan pengendalian diri pada pasien hipertensi di klinik Islamic Center Samarinda. Adanya kehormatan pada diri sendiri atau pun pasien yang berkunjung dalam klinik untuk berobat dikarenakan penyakit hipertensi di Samarinda sendiri tinggi, yang membuat stabilitas emosi sendiri tinggi, namun pengendalian diri pasien bisa baik dengan cara klinik yang pelayanan itu sendiri normal. Goldfried dan Merbaum, (2002) mendefinisikan pengendalian diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi positif. Sedangkan stabilitas emosi menurut Emily, (2010) self Control adalah mengendalikan diri sendiri, yaitu kemampuan mengendalikan impulsivitas dengan menghambat hasrat-hasrat jangka pendek yang muncul spontan, konotasi dominannya

adalah merepresi atau menghambat, Sedangkan menurut Chaplin (2002), definisi Pengendalian diri atau self control adalah kemampuan individu untuk mengarahkan tingkah lakunya sendiri dan kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada.

Penjabaran diatas diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan dengan pasien IW yang merupakan salah satu pasien, wawancara yang dilakukan di klinik pada tanggal 04 juni 2019 subjek menyatakan bahwa dalam lingkungan klinik merasa kurang baik untuk benar-benar mau berobat, hal ini karena kurangnya motivasi dari keluarga, namun sebagian orang yang terkena hipertensi mendorong untuk mau pergi berobat agar keluarga tidak terkena penyakit yang sama.

Pengendalian diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat feed back atau timbal balik. Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri (Calhoun 2005).

Penelitian ini tidak lepas dari kelebihan dan kekurangan, dimana ada asumsi yang tidak sesuai dengan realitas yang terjadi, data harus berdistribusi normal dan hanya dapat digunakan untuk menganalisis data yang populasi atau sampelnya sama. Sugiyono (2015) menegaskan bahwa kekurangan metode kuantitatif tidak dapat digunakan untuk menganalisis dengan sampel yang jumlahnya sedikit.

Penelitian mengenai hubungan pengendalian diri dengan stabilitas emosi pada pasien hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda memiliki beberapa kelemahan yaitu penelitian ini hanya terbatas pada dua variabel yang erat

kaitanya dengan penderita hipertensi sedangkan masih banyak variabel lain yang dapat menjadi pokok penelitian, kemudian pada pengambilan data terhambat dikarenakan adanya pandemi covid-19, sehingga pasien yang seharusnya rutin melakukan pemeriksaan menunda untuk datang ke Klinik Islamic Center Samarinda. Selanjutnya peneliti membatasi subjek penelitian untuk pasien dalam rentang usia dewasa awal, sedangkan masih banyak populasi lain yang seharusnya bisa dijadikan subjek penelitian.

SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan stabilitas emosi dengan pengendalian diri pada pasien hipertensi di klinik islamic center Samarinda. Artinya semakin tinggi stabilitas emosi pasien maka pengendalian diri juga semakin tinggi dan Semakin rendah stabilitas emosi semakin rendah juga pengendalian diri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dikemukakan saran-saran yaitu, bagi pasien disarankan untuk tidak melakukan kegiatan yang memicu penyakit hipertensi timbul, Seperti pola makan yang tak teratur dan gizi yang tidak seimbang. cara yang dapat dilakukan yakni dengan melakukan kumpul keluarga, karena dengan bersama keluarga bersama-sama maka akan membuat pasien bersemangat, selanjutnya aktifitas fisik seperti beristirahat dan tidur dengan lebih baik dan bisa mengelola

tekanan dengan baik dan mampu menghadapi situasi dengan sikap rasional, memberikan respon dan mengartikan situasi dengan tepat dan tidak berlebihan agar terbentuk perilaku yang kuat.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama, disarankan untuk memperbesar jumlah sampel penelitian dan diharapkan untuk dapat mengontrol beberapa faktor lain seperti konsep diri, jenis kelamin, kematangan kognitif. Pengendalian diri, dsb, dengan di dukung metode yang berbeda atau bisa menggunakan metode penelitian kualitatif agar data yang di dapat lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M.A., Sofia, L., & R. Rifayanti. (2016). Pengaruh pelatihan pendidikan lingkungan hidup terhadap sikap peduli anak akan kelestarian lingkungan. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*. 5 (2), 86-106.
- Al-Mighwar (2010). *Psikologi remaja*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Al-firdaus, I. (2011). *Dampak hebat emosi bagi kesehatan*. Yogyakarta: Flashbooks
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Calhoun dan Harding. (2005). Sleep and hypertension. *Journal Circulation*. 5 (138), 434-443.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Emily, S.R., & Arthur S.R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.